

الجزء
الأول

الحب الأمين

معاً من أجل حب آمن

فهم حقوقنا المرتبطة بالجسد والصحة الإنجابية والجنسية امر بالغ الأهمية. إن "الحب الآمن" هو كتاب نخصه لاستكشاف هذا المجال المهم، وهو جزء من جهودنا في مؤسسة "براح آمن" لأثراء المحتوى العربي بمعلومات تخص الجنسية.

إن أدراكنا لهذه المفاهيم ليس فقط مسألة صحية بل هو أيضًا مسألة اجتماعية وحقوقية. يتعين علينا أن نكون على دراية بحقوقنا ومسؤولياتنا في هذا السياق، وكذلك بالمعرفة الضرورية لاتخاذ قرارات صحيحة وآمنة في حياتنا الجنسية.

في هذا الكتاب، سنستكشف مجموعة من الموضوعات المهمة التي تتعلق بالصحة الإنجابية والجنسية. سنتناول قضايا مثل الصحة الإنجابية وأهميتها، والحقوق المتعلقة بالصحة الإنجابية والجنسية. سنتحدث عن مراحل الصحة الإنجابية والجنسية على مر العمر وكيفية الاعتناء بها بشكل مناسب. ستجدون في هذا الكتاب أيضًا نقاشًا موجزًا حول موضوعات مهمة أخرى، مثل الجنس الآمن وأهميته، والإجراءات الواجب اتخاذها لضمان أن تكون العلاقات الجنسية رضائية وآمنة. سنتحدث أيضًا عن الأمراض المنقولة جنسيًا وكيفية الوقاية منها، بما في ذلك مرض نقص المناعة البشري. كما سنناقش كيفية الوقاية من الحمل غير المرغوب فيه وكيفية استخدام وسائل الحماية المناسبة.

في هذا الكتاب، سنسعى إلى تقديم معلومات موثوقة حول هذه المواضيع الحساسة. نعتز بهذا الأناج الذي يساهم في نشر الوعي والمعرفة حول الصحة الإنجابية والجنسية في مصر. نتمنى ان يكون كُتيب "الحب الآمن" مورد قيم ومفيدًا للجميع، سواء كنتم شبابًا في مرحلة التعليم أو شركاء في الحياة أو محترفين في مجال التدريب والتمهيد في قضايا الصحة الانجابية. نأمل أن يساعدكم هذا الكتاب في فهم القضايا المتعلقة بالصحة الإنجابية والجنسية بشكل أفضل، ويسهم في تعزيز الحب الآمن والصحة الجنسية في مجتمعنا.

انتظرونا في الجزء الثاني .. معاً من أجل حب آمن.

مقدمة عن الجنسية:

المصطلح عبارة عن دمج لكلمتي "جنس" و "إنسانية"، تشكل الجنسية أحد جوانب الإنسانية الملازمة للإنسان مدى الحياة. وهي تجمع ما بين الجنس، الهوية\ النوع الاجتماعي، الدور، التوجه الجنسي، الإروتيسية أو الإثارة الجنسية، المتعة، الحميمية، والإنباب. يعبر عن الجنسية في أفكار، خيالات، رغبات، معتقدات، مواقف، قيم، تصرفات، ممارسات، أدوار وعلاقات.

تتأثر الجنسية بإبعاد بيولوجية- نفسية- اجتماعية- اقتصادية- سياسية- ثقافية- أخلاقية- قانونية- تاريخية- دينية وروحانية.

ويشير المصطلح أن مفهوم الجنسية ليس جامداً ولكن ديناميكياً ومتعدد الأبعاد وهو عملية مستمرة تحدد هويتنا الجنسية والعاطفية والاجتماعية وميولنا ورغباتنا من منطلقات إنسانية.

جنسية الأشخاص مطاطة ومُميزة وفريدة ولا يشترط أن تتطابق مع أي شخص آخر

XXXX



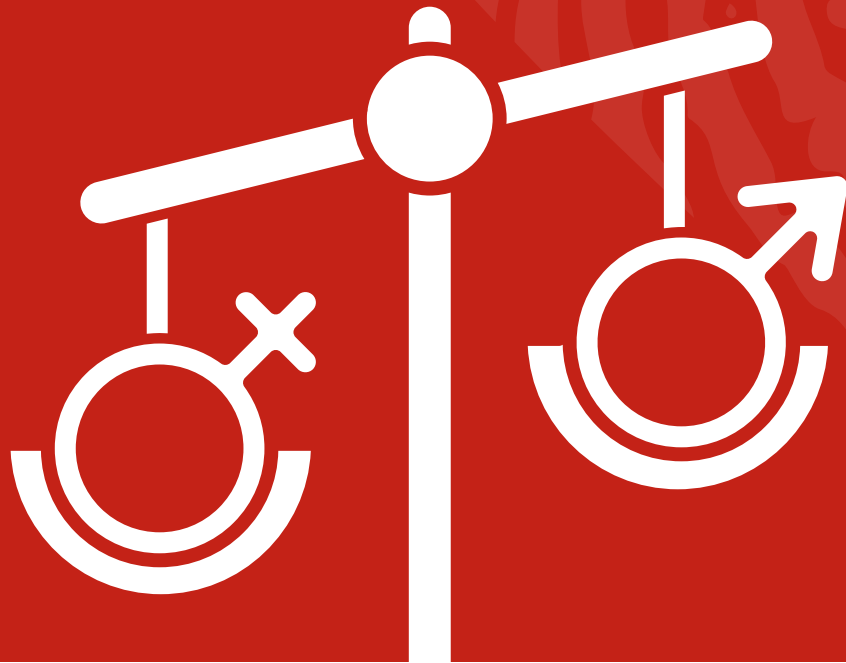
الصحة الإنجابية - التعريف:

هي حالة رفاه كامل من الناحية الجسدية والعقلية والاجتماعية، وليست فقط مجرد السلامة من المرض أو الإعاقة في جميع الأمور المتعلقة بالجهاز التناسلي لكل من الذكر والأنثى ووظائفه. ولذلك فإن الصحة الإنجابية تعني؛ قدرة الأفراد على التمتع بحياة جنسية مُرضية ومأمونة، وقدرتهم على الإنجاب وحريرتهم في تقرير الإنجاب وموعده وتواتره، ويشتمل هذا الشرط الأخير ضمناً على حق الأشخاص في معرفة واستخدام أساليب منع الحمل، وعلى الحق في الحصول على خدمات الرعاية الصحية المناسبة التي تمكن صاحبات الرحم من أن اجتياز فترة الحمل بأمان.

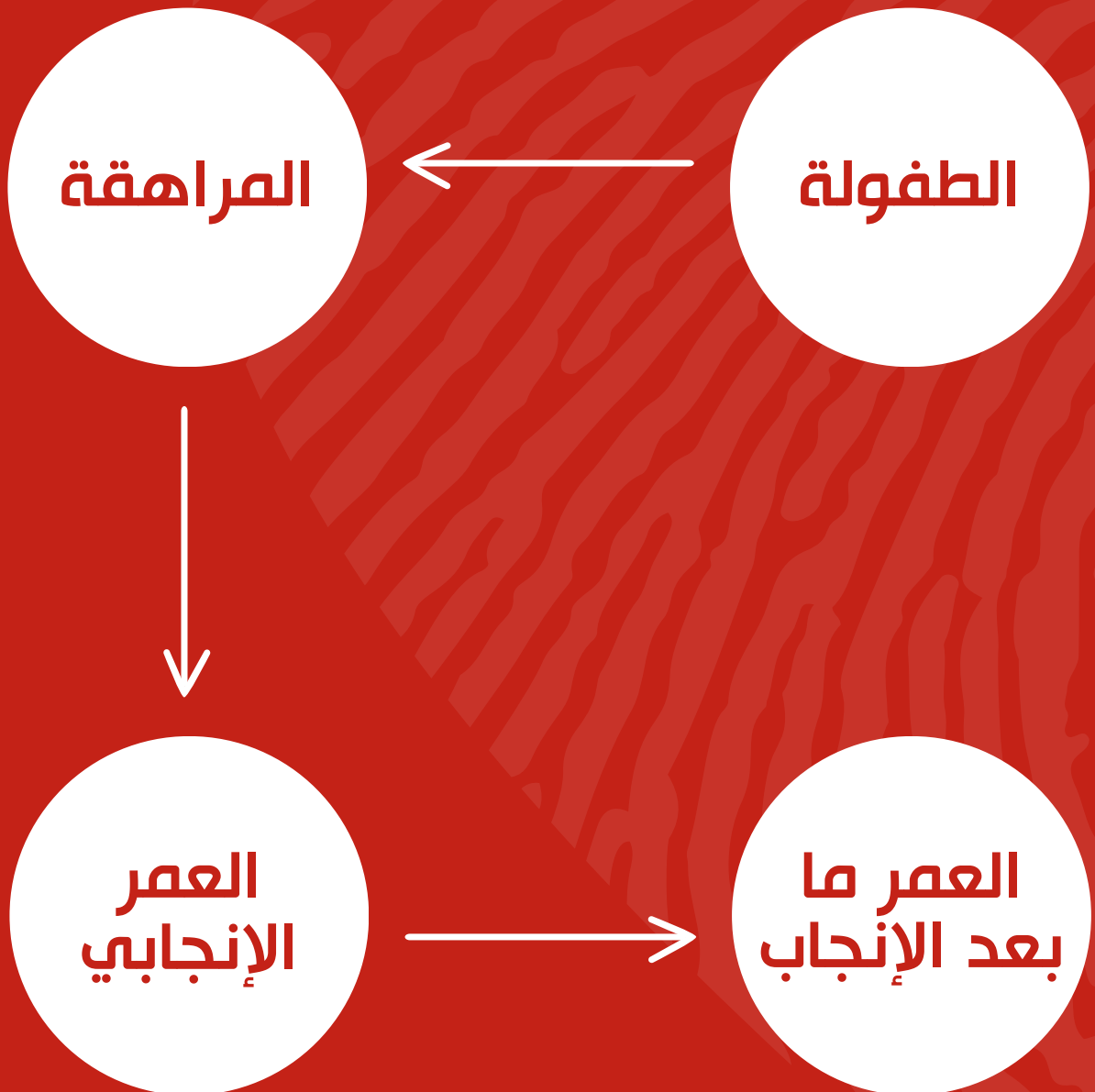


الحقوق المرتبطة بالصحة الإنجابية والجنسية:

1. الحق في التمتع بصحة إنجابية جيدة.
2. الحق في اتخاذ القرار بحرية ومسئولية في كل الجوانب الخاصة بشئون الفرد الجنسية.
3. الحق في الحصول على المعلومات المرتبطة بالتوعية الجنسية والصحة الإنجابية حتى يتسنى للشخص اتخاذ قرارات جيدة بخصوص صحته الإنجابية.
4. الحق في امتلاك الشخص جسده والسيطرة عليه وحمايته.
5. الحق في عدم التعرض للتمييز أو القهر أو العنف فيما يتعلق بحق الفرد في اتخاذ قرارات حول المسائل الجنسية.
6. الحق في المطالبة بالمساواة والقبول التام والرضا والاحترام المتبادل في العلاقات الجنسية.
7. الحق في الحصول على رعاية صحية في تناول اليد وعلى مستوى عالٍ بغض النظر عن الجنس، أو المعتقد، أو اللون، أو الوضع الأسري من حيث الزواج أو عدمه أو الموقع الجغرافي.



مرادف الصحة الإيجابية والجنسية:



ملحوظة: الحقوق المرتبطة بالصحة الإيجابية هي لكل الأعمار ولكل الهويات الجنسية ولا تقتصر على سن معين أو هوية جنسية بعينها.

الجنس الآمن - تعريفه:

هو الجنس الذي يتم فيه استخدام وسائل للحماية، مثل الواقي الذكري للحماية من الحمل غير المرغوب فيه أو للحماية من انتقال الأمراض الجنسية.

ولكن قد يكون مفهوم الجنس الآمن أوسع من ذلك، ليشمل تفاصيل أخرى مثل الشعور بالأمان تجاه الشريك/ة، وتجاه المكان وكذلك الشعور بالحرية في الحق في اختيار شكل النشاط الجنسي بحرية تامة دون ضغط أو إجبار.



مقومات الأمان في العلاقة الجنسية:

1 - الرضائية



لا تعن لا. لكي يكون الجنس آمنا يجب أن تتوفر فيه سمة الرضائية، وهي تعني أكثر من مجرد الموافقة.

الشروط الواجب توافرها لتكون العلاقة رضائية:



1. أن تكون كل الأطراف المشاركة في العلاقة هي أفراد عاقلة وفي كامل وعيها (بمعنى أنهم ليسوا تحت تأثير الكحول، أو المخدرات، أو نائمين، أو فاقدين للوعي أو ليسوا في كامل قواهم العقلية والنفسية)
2. أن تكون كل الأطراف موافقة و علي علم بطبيعة النشاط الجنسي (الموافقة على ممارسة الجنس بناء على معلومات خاطئة مضللة يلغي الرضائية ويعتبر اغتصاب)
3. أن تكون كل الأطراف بالغة، يمكن استخدام السن القانوني لتحديد بلوغ الأشخاص من عدمه (سن البلوغ القانوني يختلف من دولة وأخرى)، وإن وجد شك في سن البلوغ (ولو طفيف) يجب التوقف فوراً.
4. ألا يكون أي من الأطراف تحت خوف من سلطة أو تهديد (سلطة وظيفية، أو اجتماعية أو دينية)
5. أن تكون الموافقة قابلة للسحب في أي وقت من أي طرف دون تهديد أو ضغوطات.
6. عقد الزواج لا يعتبر تصريحاً مطلقاً بالرضائية أو بقبول الجنس في كل وقت وكل ظرف.

الحماية من الأمراض المنقولة جنسيا:

1. الكلاميديا.

2. السيلان.

3. الزهري.

4. الثآليل التناسلية.

5. القوباء التناسلية "داء الهربس التناسلي".

6. فيروس نقص المناعة البشرية.

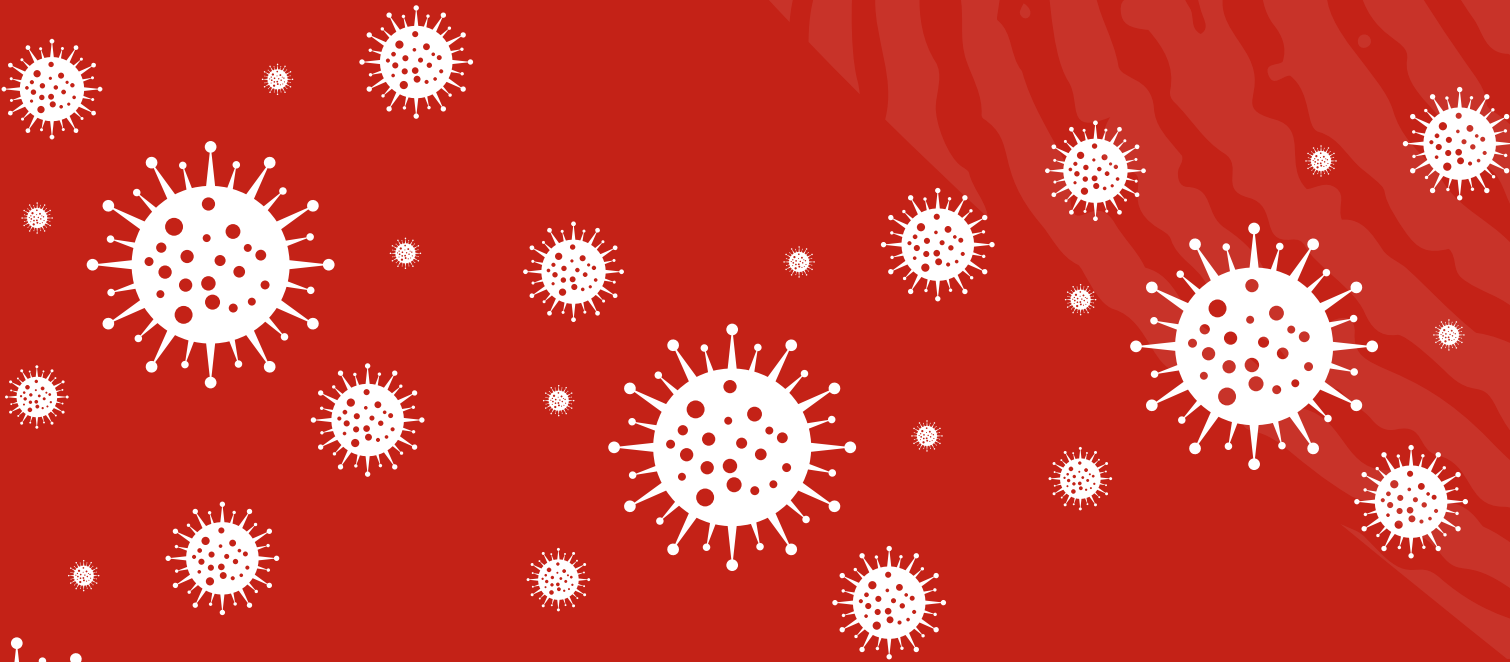
7. التهاب الكبد A و B و C.

8. الميكوبلازما التناسلية " MYCOPLASMA

GENITALIUM هي بكتيريا طفيلية تسبب

التهابات في الجهاز البولي التناسلي، والذي يظهر

بألم عند التبول أو الجماع.



الالتهاب الكبدي الفيروسي B:

يتواجد الفيروس عادة في السائل المنوي والإفرازات المهبلية والدم، ولقد وجد الفيروس أيضا في لبن الأم وكذلك في اللعاب، ولكن بنسبة ضئيلة جدا.

طرق العدوى بفيروس B:

يمكن للإصابة أن تنتقل من شخص لآخر بنفس الطريقة التي ينتقل بها الفيروس المسبب للإيدز وذلك عن طريق:

1. ممارسة الجنس المهبلي أو الشرجي مع شخص مصاب دون استخدام الواقي الذكري خاصة إذا كانت هناك إصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسيا مثل الهربس و/أو الزهري و/أو بفيروس المسبب للإيدز.

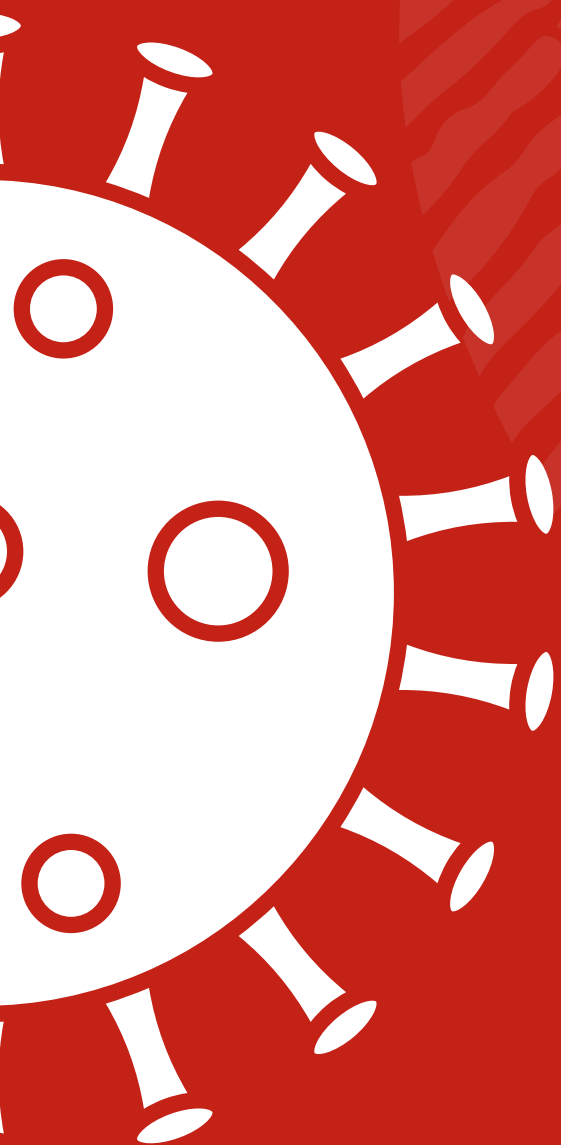
2. نقل الدم الملوث بالفيروس ومشتقات الدم كالبلازما.

3. مشاركة مصاب في استخدام أدوات الحقن أو الوشم بما في ذلك الإبر والسرنجات والقطن وصبغات الوشم.

4. من الأم المصابة إلى الطفل أثناء الحمل أو الولادة الطبيعية.

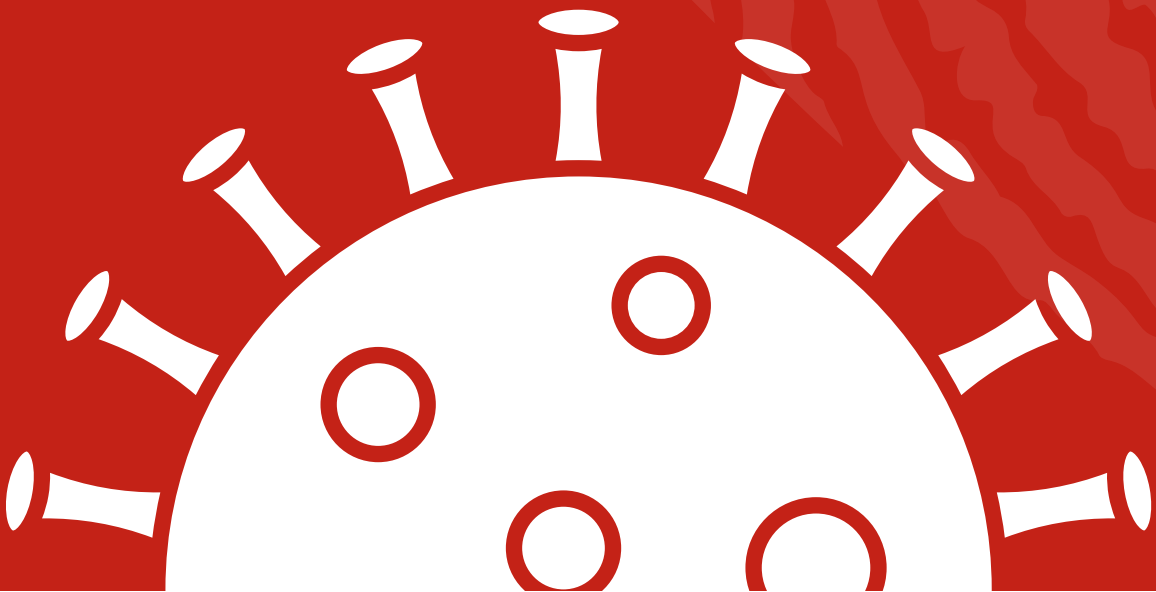
5. بعض الحوادث المهنية كالوخز العارض بإبرة ملوثة بالفيروس.

6. استخدام الأدوات الطبية غير المعقمة.



الأعراض:

بعد الإصابة بالفيروس يمر المصاب بفترة تمتد من **(شهر إلى 6 أشهر)** فترة حضانة الفيروس (لا تظهر خلالها أي أعراض)، وبعدها قد يدخل في مرحلة الإصابة الحادة، تظهر فيها أعراض تشمل الغثيان والقيء وفقدان الشهية والحمى والإرهاق وآلام في البطن والمفاصل، كما يتضخم الكبد وتظهر أعراض الصفراء (اصفرار العينين والجلد)، وقلما تكون الأعراض شديدة جدا وقد تؤدي إلى الوفاة ويكون المصاب معديا منذ دخول الفيروس إلى الجسم.



فيروس الورم الحليمي / سرطان عنق الرحم:

يحدث هذا النوع من السرطانات في الجزء الأسفل من الرحم ويسمى عادة بسرطان عنق الرحم، يسبب سرطان عنق الرحم نوعاً من الفيروسات هو فيروس الورم الحليمي البشري. ويعد هذا الفيروس شائعاً جداً وخاصة بين النشطين جنسياً ومتعددي الشركاء الجنسيين، وفي معظم الأوقات لا يسبب الفيروس السرطان وذلك لأن جهاز المناعة يمكنه القضاء عليه.

العوامل التي تزيد احتمال الإصابة بفيروس الورم الحليمي البشري:

1. التدخين.
2. ممارسة الجنس الغير محمي في وقت مبكر من العمر.
3. إنجاب عدد كبير من الأبناء يزيد من احتمالية الإصابة.
4. تناول حبوب منع الحمل لمدة تزيد عن خمس سنوات.
5. نقص المناعة.

كيف يمكن الوقاية من سرطان عنق الرحم:

- كلما كان اكتشاف السرطان مبكراً كلما كان العلاج والشفاء التام أسهل بكثير.
- تنخفض نسبة الإصابة بسرطان عنق الرحم إلى النصف في حالة إجراء الفحص الوقائي لعنق الرحم بشكل دوري.



مسحة عنق الرحم:

يقوم الطبيب/ة بأخذ عينة من عنق الرحم لمعرفة إذا كان هناك خلايا غير طبيعية. لا تشعر السيدة بالألم أثناء أخذ العينة، لكن قد تشعر بعد الراحة. تبدأ السيدة في إجرائها بعد 3 سنوات من بداية ممارسة الجنس مرة كل عام حتى تظهر نتيجة المسحة طبيعية لمدة 3 سنوات بعدها تقوم بإجراء المسحة كل 3 سنوات على الأقل. تستمر السيدة في القيام بمسحة عنق الرحم حتى بعد انقطاع الطمث.

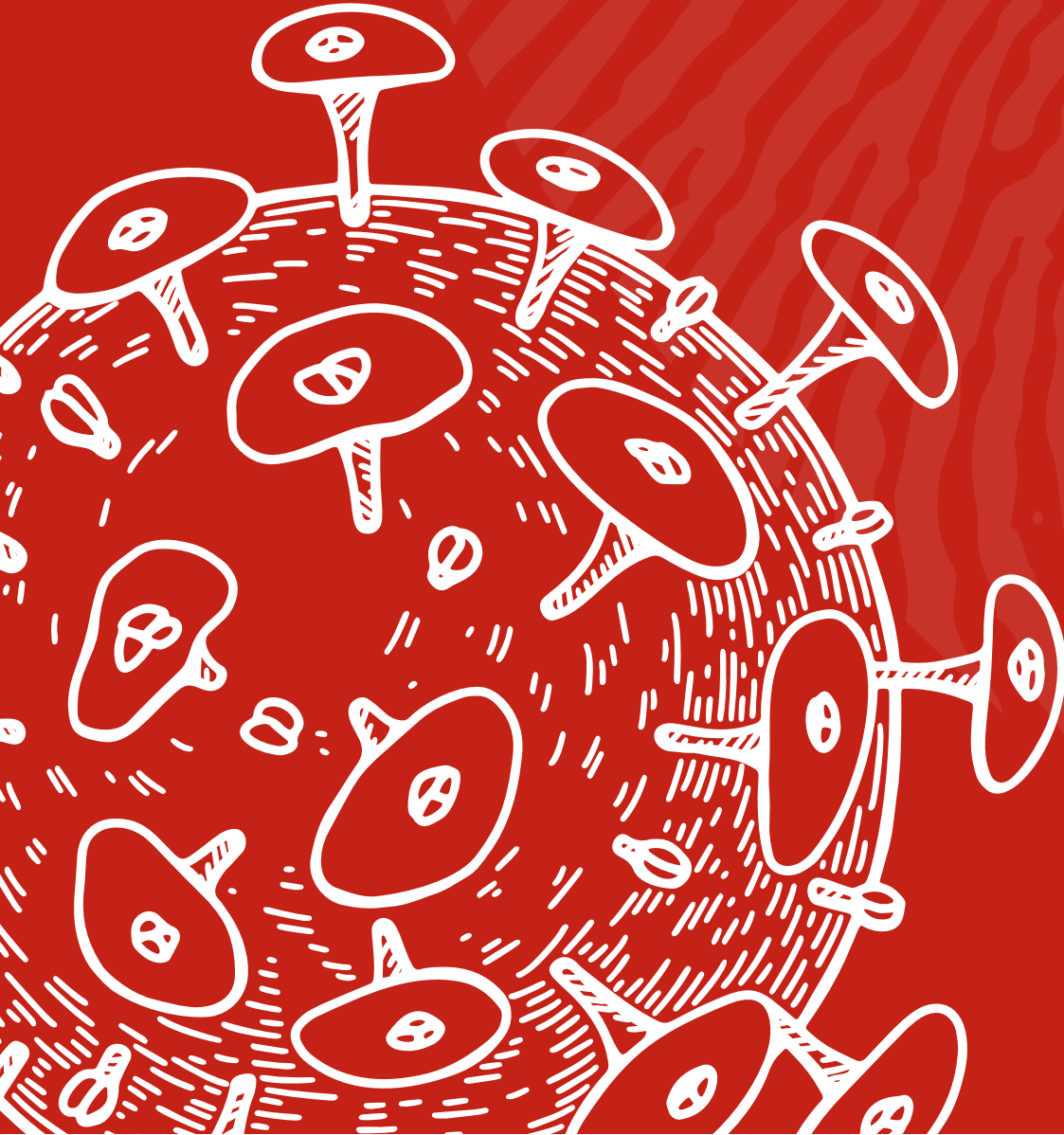
التطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري:



1. يقلل من خطر الإصابة بنسبة تزيد عن 76%.
2. يقي المصل من نوعين من فيروس الورم الحليمي البشري، ولا يقي من كافة الأنواع الأخرى.

فيروس نقص المناعة البشري والإيدز:

الإيدز هو مرض بسبب نوع من الفيروسات التي تصيب جهاز المناعة، فهي تهاجم خلايا CD4 في جسم الإنسان، فتضعف المناعة وتكون مناعة الشخص غير قادرة على مقاومة أي نوع من الجراثيم أو الميكروبات التي تهاجم الجسم؛ فيكون بذلك عرضة للعديد من الأمراض المختلفة. يطلق على الفيروس المسبب لمرض الإيدز "فيروس نقص المناعة البشري





طرق العدوى بفيروس نقص المناعة البشرية:

يوجد الفيروس بكميات مركزه في الدم والسائل المنوي والسوائل المهبلية ولبن الأم لذلك يمكن أن ينتقل الفيروس عن طريق الآتي:

1. الاتصال الجنسي: قد ينتقل الفيروس أثناء ممارسة الجنس "الغير آمن" عن طريق السوائل والإفرازات الجنسية مثل السائل المنوي لأصحاب القضيب والإفرازات المهبلية لصاحبات المهبل، وينتقل الفيروس من الشخص المصاب إلى الشخص السليم سواء كان الاتصال الجنسي مهلي أو بالجنس الشرجي أو الجنس الفموي. لذلك فإن استخدام الواقي الذكري أثناء ممارسة الجنس مع الشخص المصاب يحد من التعرض للإصابة بالفيروس.

2. الدم الملوث بالفيروس: فيروس نقص المناعة البشري يتواجد في الدم، لذا فنقل دم ملوث بالفيروس أو استخدام إبرة مستعملة وملوثة قد يتسبب في الإصابة بالفيروس.

3. من الأم المصابة بالفيروس إلى الطفل: ينتقل الفيروس من الأم إلى الجنين أو المولود أثناء فترة الحمل والولادة الطبيعية وحتى أثناء الرضاعة الطبيعية.

• **ملحوظة:** إذا ألتزم الشخص الحامل للفيروس بالعلاج بشكل مثالي ووصل الحمل الفيروسي VIRAL LOAD (كمية الفيروسات في عينة الدم التي تحلل عن طريق الـ PCR) لما يقارب الصفر يمكن للشخص أن يمارس جنساً غير محمي ويمكن للأم الحمل والولادة الطبيعية الرضاعة الطبيعية دون نقل العدوى.

من هنا يجب علينا أن نفرق بين المصاب بالفيروس (HIV) ومريض الإيدز (AIDS):

المصاب بالفيروس/ حامل الفيروس/ المتعايش مع الفيروس، كلها مسميات تُعبر عن المرحلة الأولى من المرض والتي قد لا تظهر فيها الأعراض، ولكن يمكن اكتشاف الإصابة بإجراء التحليل الخاص بالفيروس. كما أن المصاب يستطيع نقل العدوى بسهولة. أما مريض الإيدز فهو نتيجة تطور الإصابة ووصولها إلى المرحلة الثالثة والذي تظهر عليه أعراض مرضية شديدة **ومن أهم تلك الأعراض:**

1. السل (الدرن).
2. الأمراض التناسلية المعدية.
3. تسمم الدم.
4. الالتهاب الرئوي.
5. الالتهاب السحائي.
6. سرطانات مختلفة مثل ساركوما كابوزي KAPOSI SARCOMA: وهو نوع من أنواع الأورام ينشأ في الخلايا البطانية التي تبطن أغشية الأوعية الدموية والأوعية اللمفاوية، وينتج عن ذلك نموها بمعدل أسرع وبقائها على قيد الحياة لفترة أطول من الطبيعي.

• حتى الآن لا يوجد علاج شاف للتصدي لفيروس نقص المناعة المكتسبة، ولكن يوجد أدوية للسيطرة على الفيروس للبقاء في مرحلة التعايش أو ان يكون الشخص مجرد حامل للمرض حتى لا يتطور ويصل للمرحلة الثالثة.

الوقاية من فيروس نقص المناعة البشري:

1. ممارسة الجنس الآمن والتأكد من التاريخ المرضي للشركاء الجنسيين.
2. عدم مشاركة الأبر أو الحقن.
3. علاج أي مرض منقول جنسي؛ لأنه يزيد من العرصة للإصابة بمرض جنسي آخر عند إهماله.
4. تلقي خدمات المشورة والفحص الطوعي: المشورة هي خدمة إضافية لفحص فيروس نقص المناعة البشري، حيث يُتاح فيها أن يتحدث العميل إلى أحد المستشارين المتخصصين في فيروس نقص المناعة البشري قبل وبعد إجراء الفحص.



الوقاية اثناء ممارسة الجنس:

1 - كل الممارسات الجنسية (عدا الإمتاع الذاتي) والتي ينتج عنها مشاركة أو اختلاط السوائل الجنسية مثل (السائل المنوي- الإفرازات المهبلية- الإفرازات الشرجية- اللعاب وحتى الدم عند ممارسة الجنس أثناء فترة الحيض) يمكن أن تتسبب في انتقال أمراض جنسية.

2 - معظم الأمراض المنقولة جنسياً لا تظهر أي أعراض فمن الصعب الاعتماد على المظهر الخارجي للشريك للتأكد من خلوه من مرض منقول جنسياً، فقد يكون المرض خاملاً فلا تظهر على المريض أي أعراض أو طفح أو تآليل. لذا يجب أن نتبع طرق الأمان للحماية من الأمراض الجنسية المعدية.

3 - يوجد أكثر من 20 نوعاً من الأمراض الجنسية المعروفة. بعضها له علاج والبعض الآخر له طرق تعايش. لكن بشكل عام يوجد طرق أمنه إذا تم اتباعها تقل احتمالية حدوث العدوى بشكل كبير. سنناقش تلك الطرق بالتفصيل في الأقسام القادمة، فيما يتعلق بالممارسات الجنسية المختلفة.

الوقاية من الحمل غير المرغوب فيه:

- الحمل الغير مرغوب فيه هو واحد من أسباب قتل النساء في دول كثيرة، إما لأسباب اجتماعية إذا حدث خارج إطار الزواج مثلا أو لأسباب طبية حيث يصعب على النساء غير الراغبات في الحفاظ على الحمل الحصول على الرعاية الطبية المناسبة لهن.

الواقي الذكري:

1. الكاندوم عبارة عن غلاف بلاستيكي مخصص للعضو الذكري يعتبر من أفضل وأسهل (وأحيانا أمتع) وسائل منع الحمل والحماية من الأمراض المنقولة جنسياً - المتاحة - حالياً.

2. من مميزات الواقي الذكري أنه وسيلة منع الحمل الوحيدة التي تحمي أيضا من انتقال الأمراض الجنسية المعدية وتقلل نسبة حدوث الالتهابات المهبلية.

3. نسبة الأمان مع استخدام الواقي الذكري وفعاليتها في الحماية من الحمل الغير مرغوب فيه عالية جدا وتصل لـ 98% لو تم استخدامه بشكل صحيح كل مرة.



كيفية الاستخدام السلیم للواقي الذكري:



1. استخدمني دائماً واقياً ذكرياً جديداً ومزلقاً في كل مرة تمارسين فيها الجنس.
2. تحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية على كل واقٍ قبل استخدامه.
3. لا تستخدمني الواقي الذكري بعد انتهاء تاريخ صلاحيته.
4. عند فتح العبوة، احرصي على عدم تمزق الواقي الذكري بالأظافر أو المجوهرات أو الأسنان.
5. إذا كنت بحاجة إلى مُزلق، فاستخدمي المزلقان ذات الأساس المائي فقط؛ حيث يمكن للمزلقان ذات الأساس الزيتي أن تتسبب في إتلاف الواقي الذكري.
6. يجب استخدام الواقي الذكري منذ بداية ممارسة الجنس وحتى النهاية، حيث يمكن أن تنتقل الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي عندما يقذف شريكك المذي (PRE-CUM) هو السائل الذي يتم إطلاقه بكمية قليلة قبل القذف، والمعروف أيضاً باسم القذف المسبق PRE-EJACULATE، وهو سائل شفاف اللون يتم إطلاقه من الإحليل عند الإثارة الجنسيّة).

7. استخدمى الواقى الذكرى على الهزازات والألعاب الجنسية التي تشاركينها مع شركائك.
8. يمكن ارتداء القفازات المطاطية أثناء مداعبة المهبل أو فتحة الشرج بالأصابع.
9. يمكن أن يتلف الواقى بالحرارة، لذلك لا تحتفظين به قرب أشعة الشمس أو في الجيب الخلفى للبنطلون.



قواعد الأمان أثناء الجنس الفموي:

1. اغسلوا الجسم بالمياه والصابون ولا تقلقوا من رائحة الجسم أو طعم الجسم، كل ذلك طبيعي.
2. يتم غسل الأسنان بغسول فموي للحماية من العدوى البكتيرية أو الطفيلية وليس بالفرشاة ومعجون الأسنان، لأن استخدامها قد يؤدي إلى إصابة الفم واللثة وهذا يساعد في انتقال الأمراض.
3. الجنس الفموي لا يؤدي لحدوث حمل لكن قد يؤدي للأصابة ببعض الأمراض المنقولة جنسياً ويظهر أعراضها على هيئة قرح في الفم أو عدوى في الحلق أو تآليل.
4. تجنبوا ممارسة الجنس مع أشخاص لا تثقوا بهم\نّ.
5. يمكن استخدام الواقي الذكري ذو الأطعمة والنكهات أثناء الجنس الفموي.
6. يمكن استخدام الواقي الأنثوي لو كانت الممارسة مع ذوات الفرج.



7. يمكن استخدام الواقي الفموي "DENTAL DAM" (طبقة من اللاتكس توضع على الاسنان) أثناء ممارسة الجنس عن طريق الفم.
8. إذا اكتشفت إفرازات غريبة أو مشكلة مثل الحكّة أو ظهور قرح في الأعضاء التناسلية، وإذا كنت غير مرتاحة، فلا تقومي بالاشتراك في هذا النشاط الجنسي.
9. إذا حدث قذف للسائل المنوي في الفم، لست مضطرة لابتلاع السائل المنوي (بل يمكنك أن تبصقه إذا كان ذلك أفضل لك).
10. إذا تم ابتلاع السائل المنوي لشخص غير مصاب بمرض منقول جنسياً، فسيتم هضمه بشكل طبيعي جداً، ما لم يكن هناك حساسية نادرة تجاه السائل المنوي.



نصائح للاستمتاع بالجنس أثناء فترة الحيض:

1. كوني منفتحة مع شريكك، فمن المهم أن تتحدثي مع شريكك بصراحة حول تفضيلات كل منكما خلال فترة الحيض، أخبريه بما تشعرين به حيال ممارسة الجنس أثناء دورتك الشهرية، واسألي عن شعورهم حيال ذلك. إذا كان أياً منكما متردداً، فتحدثا عن أسباب الانزعاج. تحدثا عن الاحتمالات والحاجات والمشاعر. يمكن أن يساعد ذلك في اتخاذ القرارات المشتركة.

2. إذا كنتي تستخدمين سداة قطنية "تامبون" قومي بإزالتها قبل البدء في ممارسة الجنس.

3. يمكن استخدام (أغطية سرير - BED SHEETS) داكنة اللون على السرير لالتقاط أي تسرب للدم، أو يمكن ممارسة الجنس أثناء الاستحمام لتجنب الفوضى تماماً.

4. احتفظ بقطعة قماش مبللة أو مناديل مبللة بجوار السرير لتنظيف جسمك من وقت لآخر أثناء الجنس.

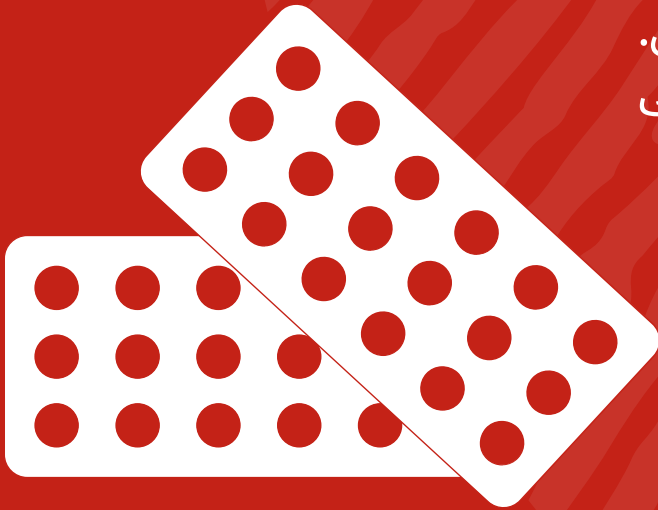
5. اجعلي شريكك يرتدي الواقي الذكري. سوف يقي من الحمل والأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي (نعم يمكن أن تحملي أثناء دورتك الشهرية في بعض الأحيان)

6. تجربة أشياء جديدة: قد تكون فترة الحيض فرصة لاستكشاف أشياء جديدة في العلاقة الجنسية مثل التقبيل واللمس بدلاً من الجماع والأيلاج.



ماذا نفعل عند التعرض لجنس غير محمي مع شريك غير معروف تاريخه المرضي:

- يجب استخدام حبوب منع الحمل الطارئة، متاحة في الصيدليات باسم كونترابلان. على أن يتم استخدام تلك الحبوب في خلال 72 ساعة.



- استشارة طبيب لإجراء فحوصات الأمراض المنقولة جنسيا وفيروس نقص المناعة البشري HIV ومسحة عنق الرحم .PAP SMEAR



الحب الأمِن

فريق عمل الكُتيب

إعداد وكتابة: د. ريم الشافعي

طبيبة نفسية و ناشطه في مجالات حقوق الصحة الجنسية

مراجعته وتدقيق: محمد أبو الشباب

مدير مشروعات ومسؤول وحده التدريب و بناء القدرات بمؤسسة براح آمن

إشراف عام: شيماء طنطاوي

مسؤولة التواصل والموارد البشرية